



Утверждаю:
 Директор ООО "Школяр"
 Степанова А.Г.

МАОУ лицей №135



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия с 24.11.2021 по 31.12.2021
Завтрак 1-4 классы филиал 1 смена.

День: понедельник
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,04	Бутерброд с сыром, маслом (с мукой зародышей пшеницы)	30/15/10	6,8	12,9	15,4	205,4		0,4			8,1	100,5	3,9	0,3
699	Каша "Лакомка" молочная	250/10	9,2	12,5	57,1	363,9		7,2			141	210,6	88,9	4
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за			16,1	25,4	99,3	670,5		10,8			153,6	313,9	95,1	5
Итого за Завтрак			16,1	25,4	99,3	670,5		10,8			153,6	313,9	95,1	5
Итого за день			16,1	25,4	99,3	670,5		10,8			153,6	313,9	95,1	5

День: вторник
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Закуска	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
15,03	Котлета Маленький секрет с сыром	90	18,8	22,5	12,2	354,9		0,7			18	268,9	63,5	1,4
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
528,96	Соус красный основной	30	0,3	0,5	2	13,3		0,7			4,2	3,9	1,9	0,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за			28,7	32,5	95	795,9		16,2			128,7	581,6	157,3	9,3
Итого за Завтрак			28,7	32,5	95	795,9		16,2			128,7	581,6	157,3	9,3
Итого за день			28,7	32,5	95	795,9		16,2			128,7	581,6	157,3	9,3

День: среда
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,04	Бутерброд с сыром (с мукой зародышей пшеницы)	30/15	6,8	4,6	15,3	130,6		0,4			5,9	98,6	3,6	0,3
284,96	Омлет натуральный с маслом	150/5	15	26,3	2,7	307,2		0,4			117,9	239,9	66,2	3,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
Итого за			22,3	30,9	56,1	585		17,1			144,3	352,3	81,1	6,2
Итого за Завтрак			22,3	30,9	56,1	585		17,1			144,3	352,3	81,1	6,2
Итого за день			22,3	30,9	56,1	585		17,1			144,3	352,3	81,1	6,2

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Закуска	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
505,04	Кнели из курицы	90	16,5	15,8	6,1	231,1		0,2			51,9	184,3	27,6	1,6
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4					17,6	45,3	9,8	0,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за			23,7	24,2	84	628,3		15			125,1	356,6	68,2	5,1
Итого за Завтрак			23,7	24,2	84	628,3		15			125,1	356,6	68,2	5,1
Итого за день			23,7	24,2	84	628,3		15			125,1	356,6	68,2	5,1

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Закуска	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
416,96	Шницель из мяса	90	12,3	29	14,8	365,5		0,2			40	145,1	21,3	1,4
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	5,9	41,3	238,9					50,9	181,8	61,1	5
528,96	Соус красный основной	20	0,2	0,3	1,3	8,9		0,5			2,8	2,6	1,3	0,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за			22,7	38,9	102,6	830,1		15,5			120,9	366,4	97,7	7,9
Итого за Завтрак			22,7	38,9	102,6	830,1		15,5			120,9	366,4	97,7	7,9
Итого за день			22,7	38,9	102,6	830,1		15,5			120,9	366,4	97,7	7,9

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Закуска	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	50/50	11,7	7,8	3,4	164,5		1,2			16,5	135,6	68,3	1,3
466,96	Рис припущенный с куркумой	150	3,7	4,7	40,8	210					21	51,9	12,6	1,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
51,12	Батон из муки с зарод.пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
Итого за			18,6	15	88,2	578,5		12,2			58	212,3	89,6	3,5
Итого за Завтрак			18,6	15	88,2	578,5		12,2			58	212,3	89,6	3,5
Итого за день			18,6	15	88,2	578,5		12,2			58	212,3	89,6	3,5

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Закуска	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
783,05	Кнели рыбные	90	17,2	11,1	6,7	190,6		0,3			75,5	34,7	39,7	2,4
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4					17,6	45,3	9,8	0,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за			25,2	19,6	90,2	615,8		15,1			120,2	117	63,6	4,6
Итого за Завтрак			25,2	19,6	90,2	615,8		15,1			120,2	117	63,6	4,6
Итого за день			25,2	19,6	90,2	615,8		15,1			120,2	117	63,6	4,6

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
297,96	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,3	20,2	33,9	427,8		0,9			317,2	379,8	48,3	1,4
110,86	Булочка Дорожная	100	6,9	14,6	60,6	386,1					16,9	57,3	11,2	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за			35,8	35,4	131,2	963,3		4,2			374,3	556,7	86,1	4,7
Итого за Завтрак			35,8	35,4	131,2	963,3		4,2			374,3	556,7	86,1	4,7
Итого за день			35,8	35,4	131,2	963,3		4,2			374,3	556,7	86,1	4,7

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Закуска	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
63,02	Фрикадельки из филе куриного	90	11,5	7,4	7	169,1		0,2			58,3	203,7	76	2,2
541,04	Рагу овощное	150	2,9	8	21,8	166,2		24,9			49,3	77,9	35,8	1,6
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
51,12	Хлеб с мукой зародышей пшеницы	30	2,7	0,5	15,3	76,4					5,8	17	3,6	0,3
Итого за			17,6	18,9	73,7	552,4		39,9			133,2	308,8	121,9	5
Итого за Завтрак			17,6	18,9	73,7	552,4		39,9			133,2	308,8	121,9	5
Итого за день			17,6	18,9	73,7	552,4		39,9			133,2	308,8	121,9	5

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Закуска	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
416,96	Котлеты из мяса	90	12,3	29	14,8	365,5		0,2			40	145,1	21,3	1,4
516,04	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,8	38,4	208,4					17,6	45,3	9,8	0,8
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за			19,6	37,4	92,7	762,6		15			113,2	317,4	61,9	5
Итого за Завтрак			19,6	37,4	92,7	762,6		15			113,2	317,4	61,9	5
Итого за день			19,6	37,4	92,7	762,6		15			113,2	317,4	61,9	5
Итого всего средняя			23	27,8	91,3	698,2		16,1			147,1	348,3	92,2	5,6